

Київський університет імені Бориса Грінченка
Кафедра спортивної підготовки

„ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

“ _____ ” _____ 2016 року
О.Б.Жильцов



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Фізичне виховання
СЕКЦІЇ**

«ФУТБОЛ»

для студентів усіх спеціальностей

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



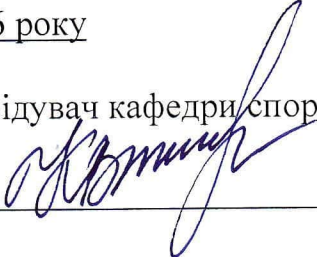
2016 – 2017 рік

Робоча навчальна програма секції «футбол» для студентів усіх спеціальностей Київського університету ім. Бориса Грінченка 2016 рік- 15 с.

Розробники: *Швець Сергій Володимирович*, старший викладач кафедри спортивної підготовки Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, *Корж Євген Миколайович*, старший викладач кафедри спортивної підготовки Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, *Туманова Валентина Миколаївна*, старший викладач кафедри спортивної підготовки Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спортивної підготовки
Протокол № 1 від « 01 » вересня 2016 року

Завідувач кафедри спортивної підготовки



(В.В. Білецька)

Години відповідають робочому навчальному плану

Структура програми типова

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи



(О.С. Комоцька)

© Університет Грінченка, 2016 рік
©Швець С.В., Корж Є.М.,
Туманова В.М. 2016 рік

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	4
Структура програми роботи секції «Футбол»	
I. Опис роботи секції «Футбол»	5
II. Тематичний план роботи секції	6
III. Навчально-методична карта	8
IV. Програма роботи секції	11
V. Умови визначення навчального рейтингу для студентів	13
VI. Рекомендована література	15

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма секції «Футбол» визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід’ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров’я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Навчальна програма спортивної секції футболу є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання; формування фізичної підготовленості студентів, вмінь та навичок виконання щодо футболу; виховання патріотизму, колективізму та загальнолюдських цінностей.

Основним організаційно – педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів футболу на заняттях зі студентами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров’я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Мета роботи - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти, а також формування фізичних здібностей студентів і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності.

Завдання :

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури;

- формування у студентів системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно–прикладної фізичної підготовленості випускників КУ імені Бориса Грінченка до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання студентами досвіду творчого використання фізкультурно–оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистої й професійної мети;
- набуття студентами здатності до виконання державних тестів і нормативів на рівні вимог освітньо–кваліфікаційних характеристик та освітньо–професійних програм підготовки бакалаврів.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових та індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента .

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Предмет: фізичне виховання, секції «футбол»

Курс:	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Змістові модулі: 4 модулів Загальний обсяг (години): 120 годин Тижневих годин: 4 години	Для всіх напрямів Університету. Освітньо-кваліфікаційний рівень "бакалавр"	Нормативна Рік підготовки: 1 Семестр: 1, 2, Аудиторні заняття: 120 годин, з них: Практичні заняття: 120 годин Вид контролю: <u>ПМК (залік)</u>

ІІ. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ

СЕКЦІЇ «ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин				
		Разом	Практичні	Модульний контроль	Самостійна робота	Підсумковий модульний контроль
<p align="center">І семестр Змістовий модуль 1 Спеціальна фізична підготовка.</p>						
1.	Тема1. Спеціальна фізична підготовка Стрибок у довжину з місця Ведення м'яча 30м.(робити більше ніж п'ять дотиків м'яча) Удар м'яча на дальність		18 12			
<p align="center">Змістовий модуль 2 Технічна підготовка.</p>						
2.	Тема 2 Технічна підготовка Жонглювання м'ячем(правою та лівою Ногами) Передачі та зупинка м'яча(внутр. зовн. стороною стопи)		10 20			
Разом		61	60			1
<p align="center">ІІ семестр Змістовий модуль 3 Технічна підготовка</p>						
3.	Тема 3. Технічна підготовка Ведення,обведення,удар по ворот Удари м'яча головою Удари в ціль		24 6			
<p align="center">Змістовий модуль 4</p>						

Тактична підготовка						
4.	Тема 4.Тактична підготовк .Оволодіння основою командних тактичних дій в нападі та захисті Удосконалення тактичних умінь урахуванням ігрового амплуа футболіста		16 14			
Разом		61	60			1

ІІІ. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА

Разом: 122 год., практичні заняття - 120 год., підсумковий контроль – ПМК – 2 год.

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Спеціальна фізична підготовка	Технічна підготовка	Технічна підготовка	Тактична підготовка
К-сть балів за модуль	50	50	50	50

Теми практичних занять	Тема1. Спеціальна фізична підготовка Човниковий біг(7 по 50м.) Стрибок у довжину з місця Ведення м'яча 30м.(робити більше ніж п'ять дотиків м'яча) Удар м'яча на дальність	Тема 2Технічна підготовка Жонглювання м'ячем(правою та лівою Ногами) Передачі та зупинка м'яча(внутр. та зовн. стороною стопи)	Тема 3. Технічна підготовка Ведення,обведення,удар по воротах Удари м'яча головою Удари в ціль	Тема 4.Тактична підготовк .Оволодіння основою командних тактичних дій в нападі та захисті Удосконалення тактичних умінь з з урахуванням ігрового амплуа футболіста
Робота на практичному занятті	45	45	45	45
Виконання тестового контролю	5	5	5	5
Підсумковий контроль	ПМК		ПМК	

IV. ПРОГРАМА

ЗМІСТ ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

I. Теоретичний розділ

. Історія розвитку футболу. Розвиток фізичних якостей, обчучение та закріплення техніческой,розширення тактического мислення,розвиток футбольного інтелекту

II. Практичний розділ

1 Спеціальна фізична підготовка

Правила поведінки т/б на заняттях футболем. Спеціальні вправи легкоатлета. Техніка бігу на короткі дистанції. Оволодіння технікою низького старту, стартового розгону, технікою бігу по дистанції (30м, 60м), технікою фінішування. Біг 30м на швидкість. Техніка стрибків у довжину: з місця. Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця (відштовхування, політ, приземлення). Оволодіння техніки ведення м'яча на швикості.Оволодіння технікою удару по м'ячу на дальність

Навчальні нормативи та вимоги

№	Вид	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Біг 30м	Д	8,0	7,3	6,6	6,2	6,0
		Ю	7,2	6,7	6,2	5,6	5,1
2	Стрибок у довжину з місця	Ю	195	205	215	220	230
		Д	160	165	175	180	185
3	Удар м'яча на дальність(м)	Ю	Менше 50	50-54	55-59	60-64	65
		Д	Менше 30	30-34	35-39	40-44	45
4	Човниковий біг 7по50м(сек).	Ю	80.	75	70	66	63
		Д	90.	85	80	76	72

2.Технічна підготовка

Формування рухливого навику. Оволодіння технікою жонглювання м'ячем правою та лівою ногою. Оволодіння технікою передач та зупинки м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи.

№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Жонгливання	Ю	10	15	20	35	50
		Д	3	8	15	20	30

3. Технічна підготовка

Оволодіння технікою ведення, обведення та удару по воротах.

Оволодіння технікою гри головою.

Оволодіння техніки удару по м'ячу в ціль

Навчальні нормативи та вимоги

№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Ведення м'яча (30сек.)	Ю	17	19	21	23	25
		Д	15	17	19	21	23
2	Удари по м'ячу в ціль (з 10 спроб)	Ю	2	4	6	7	8
		Д	1	2	3	4	5

4. Тактична підготовка

Оволодіння основою командних
тактичних дій в нападі та захисті

Удосконалення тактичних умінь з з урахуванням ігрового амплуа
футболіста

V. УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ

Визначення якості засвоєння студентами вимог навчальної програми
секції «Футбол» здійснюється за рейтинговою системою.

I семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
2.	Виконання тестового контролю	5	2	10
3.	Робота на практичному занятті	3	30	90
Максимальна кількість балів 100				

II семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
2.	Виконання тестового контролю	5	2	10
3.	Робота на практичному занятті	3	30	90
Максимальна кількість балів 100				

Залік з фізичного виховання виставляється за умови отримання студентом не менше 60 рейтинг – балів.

Складання контрольних нормативів оцінюється з урахуванням індивідуального рівня соматичного здоров'я студента. Залік з фізичного виховання в I, II, III, IV семестрах виставляється з урахуванням динаміки показників індивідуального рівня соматичного здоров'я студента.

****Умовою допуску до складання контрольних нормативів є відвідування не менше 50% навчальних занять.**

Пропуск занять за хворобою підтверджується медичною довідкою, що приймається не пізніше 10 днів після одужання.

Звільнення студентів за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання може мати тільки тимчасовий характер. У цих випадках студенти повинні бути присутніми на заняттях у спортивній формі та надавати допомогу викладачу.

При запізненні на заняття понад 10 хвилин студент до заняття не допускається. Пропуск занять з фізичного виховання без поважної причини оцінюється в 0 балів.

Рівень оцінювання залежить від:

- рівня росту майстерності порівняно з вихідним;
- систематичності відвідування занять;
- досягнення в змаганнях;
- участь у заходах на всіх рівнях.

Основними показниками є наступні:

- відвідування занять до 3 балів за заняття;
- виконання тестового контролю до 10 балів;
- бонусні бали за участь у змаганнях та заходах – до 10 балів.

Значення рейтингу з дисципліни ®	Оцінка ECTS та визначення	Оцінка традиційна
90 – 100	A – Відмінно	відмінно
82 – 89	B – Дуже добре	Добре
75 - 81	C – Добре	
69 – 74	D – Задовільно	Задовільно
60 – 68	E – Достатньо (задовольняє мінімальні критерії)	
35 – 59	FX – Незадовільно	Незадовільно
1 – 34	F – Незадовільно (потрібна додаткова робота)	

Студент, який набрав: - від **60** балів і більше отримує залік з дисципліни;

- від **50–59** балів – складає залік за обсяговими питаннями;

- менше **50** балів повинен виконати додаткові роботи і набрати необхідну кількість балів для допуску до заліку.

VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Белов Р.А., Сермеев Б.В. Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие.-К.: Высшая школа, 1988. -208с.
2. Кузнецов А. Футбол Настольная книга детского тренера. Москва, 2008-203с..
3. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / Навч. посіб. для студентів вищих і середніх спец. навч. закладів. - Луцьк: «Надстир'я», 1995.-217 с.
4. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов. Учебное пособие.-Москва:1980.-128с..
5. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. Альтерпрес, 1998.-216с.
6. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.-Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993.-270с.
7. Романенко А., Джус О., Догадин Н. Книга тренера по футболу.-К.: Здоров'я, 1988.-116с.
8. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. – Луцьк, 1996.
9. Шиян Б.М., Пампуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО, 1996.- 220с.
10. Шевченко А.А. Основи фізичного виховання. – К.: Вища школа, 1984.- 81с.
- 11.с. Романенко А., Джус О., Догадин Н Тренировка футболистов. Изд. переработ. и доп.-К.:Здоров'я, 1984.-264с.
12. Фізичне виховання - здоров'я нації (1999 - 2005): Національна програма / Держ. комітет України з фізичної культури і спорту. - К., 1998. – 41 с.
13. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вихов. і спорту: спец.24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.А. Томенко. – К., 2012. – 37 с.
14. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.